

防曬原則

醫學美容中心 許家蓉醫美師

- 紫外線最強的時間為上午十點至下午四點，此時間盡量不要外出；陰天時仍會有紫外線透過雲層到達地面，約為晴天的 60~70%。即使是在陰雨天，只要外出有陽光仍需做好防曬。
- 外出時穿著防禦紫外線的衣物，如長袖襯衫、長褲、寬邊圓帽、並戴上可阻擋 100% 紫外線的大鏡面太陽眼鏡。
- 防曬乳的使用及選擇：

1. 市面上市售防曬乳多樣化，只要不會造成過敏、願意天天使用的防曬乳，就是最適合自己的防曬乳！防曬乳的使用比遮蔽性物品來的重要。

2. SPF：

遮蔽率 = $(\text{SPF}-1)/\text{SPF} \times 100\%$

例如：SPF15 = $(15-1)/15 \times 100\% = 93\%$ ，代表在防曬時間內可遮蔽掉 93% 的 UVB
遮蔽時間 = $\text{SPF} \times 7$ (分鐘)

例如：SPF15 = 遮蔽時間 105 分鐘

PFA or PA：

PFA 2-4 = PA+：可延緩皮膚曬黑時間 2-4 倍

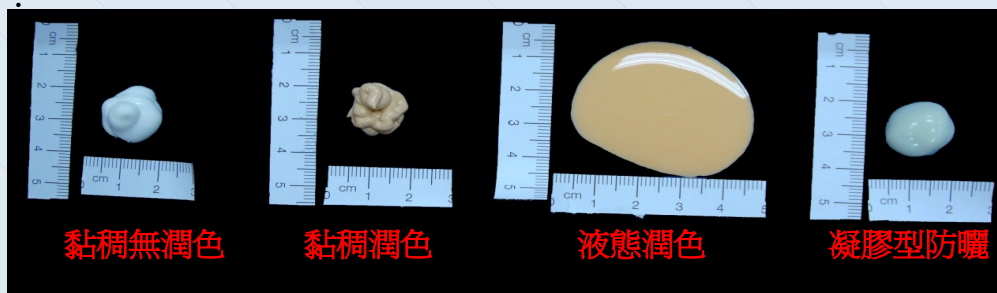
PFA 4-8 = PA++：可延緩皮膚曬黑時間 4-8 倍

PFA > 8 = PA+++：可延緩皮膚曬黑時間 8 倍以上

3. 塗抹的量：

每 $2\text{gm}/\text{cm}^2$ ，平均一張臉 1~1.5ml，加上頸部需再多 0.5ml，從事戶外工作或活動時，需於遮蔽時間內再次塗抹，一般室內工作者（非窗邊或屋簷下）早上塗抹一次即可。

以下是市面上常見防曬霜，依不同性質每 1ml 所呈現的外觀，依性質不同，僅供參考：



- 遠離陽光的反射面，一般地面可反射約 50% 的紫外線，而像是海面、沙堆、雪地甚至街邊櫥窗、汽車引擎蓋可反射約 85% 的紫外線。

